

## Tinea Pedis (Athlete's foot)

### تينيا القدم

#### Presentation

- Scaling, cracked skin & itching in foot between toes & most common between 4<sup>th</sup> & 5<sup>th</sup> toe  
تقشير و هرش بين صوابع القدم خصوصاً بين الرابع و الخامس
- Usually caused by wearing shoes for long times in hot humid environment or walking barefoot in athletes  
بييجي دائماً للرياضيين بسبب المشي حافي و التقاط الفطر و أفراد الجيش خصوصاً في الصيف بسبب لبس الحذاء لفترات طويلة
- T. Pedis is Contagious  
معدية و تنتقل من شخص لآخر

#### Treatment

##### 1. Instruction

1. غسل القدم باستمرار مع تنشيفها جيداً خصوصاً بين الأصابع وارتداء شرايات قطنية
  2. ما يستعملش فوطة أو حذاء أو شيشب خاص بشخص آخر
  3. الهدوم و الشرايات يتغسلوا و يتخلوا كويس
  4. تجنب ارتداء الأحذية بقدر الامكان وحاول ترك القدم مكشوفة أثناء التواجد في البيت
  5. عدم المشي حافياً في البيت أو أثناء التدريب حتى لا تنقل الفطر لشخص آخر
- الفطر ينتعش دائماً في الجو الرطب و في وجود الماء

##### 2. Topical anti-fungal

يفضل استخدام مضاد للفطريات Powder في تينيا القدم

Dermatin powder

1.5 LE

Miconaz powder

4.5 LE

بودة بين الأصابع صباحاً و مساءً لمدة شهر و نصف

##### 3. Systemic Anti-fungals

زي Tinea Cruris